

## هندوانه؛ میوه‌ای پرخاصیت



هندوانه با بیش از ۹۰ درصد آب، میوه‌ای فوق‌العاده برای روزهای گرم تابستان است. تهیه اسموتی از این میوه یا افزودن آن به سالاد و یا مصرف آن به صورت میوه، وجودتان را خنک کرده و عطش این روزها را برطرف می‌سازد.

هندوانه با بیش از ۹۰ درصد آب، میوه‌ای فوق‌العاده برای روزهای گرم تابستان است. تهیه اسموتی از این میوه یا افزودن آن به سالاد و یا مصرف آن به صورت میوه، وجودتان را خنک کرده و عطش این روزها را برطرف می‌سازد.

### هندوانه

در این مطلب کوتاه گوشه‌ای از خواص هندوانه را با هم مرور می‌کنیم. لطفاً ما را همراهی کنید.

#### هندوانه سرشار از آب

هندوانه از ۹۲ درصد آب تشکیل شده است و میوه‌ای برای پیشگیری از عطش و تأمین آب بدن محسوب می‌شود. گوشت این میوه باعث خنک شدن و تمیزی بدن از شر سموم می‌شود. هندوانه قند و کالری خیلی بالایی ندارد و شما می‌توانید بدون نگرانی از برهم خوردن تناسب اندامتان از این میوه به اندازه‌ی متعادل میل کنید.

#### هندوانه منبع سدیم و پتاسیم

از دست دادن زیاد سدیم و پتاسیم به دلیل تعریق باعث بروز حالت تهوع، دهیدراته شدن بدن، کرامپ‌های عضلانی یا سرگیجه می‌شود. هندوانه سرشار از این دو ماده معدنی است و کمبود آن‌ها را جبران می‌کند. بنابراین علائم و خطرات ذکر شده را به حداقل می‌رساند.

#### هندوانه سرشار از ویتامین‌ها

لیکوپن، یک آنتی‌اکسیدان قوی است که در هندوانه وجود دارد و به بهبود قدرت سلول‌های پوست در محافظت از مضرات اشعه‌های ماورای بنفش کمک می‌کند. این آنتی‌اکسیدان خطر آفتاب سوختگی پوست را کاهش می‌دهد و پوست را به صورت عمقی آبرسانی می‌کند.

هندوانه منبع ویتامین C بوده و برای تقویت سیستم ایمنی بدن موثر عمل می‌کند. این ویتامین برای سلامتی دندان‌ها و لثه‌ها لازم است و از بروز آسیب‌های سلولی پیشگیری می‌کند. هندوانه همچنین سرشار از ویتامین B6 است که در سوخت و ساز بدن شرکت کرده و به ساخت بافت‌ها کمک می‌کند. در نهایت اینکه ویتامین A موجود در این میوه برای تقویت چشم‌ها بسیار موثر است.

#### هندوانه محرک میل جنسی

تا به امروز هندوانه به عنوان شناخته‌تر شده‌ترین منبع سیترولین است. محققان آمریکایی به این نتیجه رسیده‌اند که این اسیدآمین به انبساط رگ‌های خونی کمک می‌کند. بنابراین مصرف زیاد و منظم این میوه در بهبود عملکرد جنسی تأثیر زیادی دارد.

#### هندوانه دیورتیک طبیعی

هندوانه میوه‌ای دیورتیک (ادرارآور) است و به مقابله به احتباس آب کمک می‌کند. مصرف این میوه یک ملین قوی محسوب می‌شود و به تنظیم فلور روده کمک می‌کند.

#### هندوانه برای پوستی سالم‌تر

لیکوپن، یک آنتی اکسیدان قوی است که در هندوانه وجود دارد و به بهبود قدرت سلول‌های پوست در محافظت از مضرات اشعه‌های ماورای بنفش کمک می‌کند. این آنتی اکسیدان خطر آفتاب سوختگی پوست را کاهش می‌دهد و پوست را به صورت عمقی آبرسانی می‌کند.

منبع: تبیان